

خداام : حرباً استنزاف
تستأمر عليه الآلة ضد إسرائيل

دمشق - وم.ف. - صرح السيد عبد الحليم خدام نائب رئيس وزراء سوريا ووزير خارجيتها بأن سوريا تشن الآن حرب استنزاف على إسرائيل وانها لا توافق على اتفاقية للفصل بين القوات السورية والإسرائيلية ما لم تكن هذه الاتفاقية مرتبطة بالتزام إسرائيل بإخلاء الأراضي السورية المحتلة .

وجاء ذلك في مقابلة نشرتها امس صحيفة - الرياض - السورية للسيد خدام الذي رافق الفريق حافظ الأسد



ويعتزل البيت الأبيض ان السيد غروميكو الذي سيقوم بزيارة قمرة لوانشطن انعاد عودته من بلاده من كوسا
سيعتزم الى الرئيس نيكسون والكتور هنري كستنجر وزير الخارجية اليوم

وكانت إسرائيل قد أعلنت في وقت سابق أنها ستدعم سوريا في حال شنّت الحرب في قضية مدينتي من الضفة الغربية مع سبلات
التي لا تزال تحت الاحتلال الإسرائيلي -
وذكرت في الذكرى أن اللجنة طلبت
معلوماتها في التماسك العربي للجنة
أربعة عائلات فلسطينيين وتقديم تقرير
لواحد منهم

شاورشكو يزور

العالم الإسلامي في هذه
الأيام الشهور الحائل للتكليف
سيرة للمسلمين -
التي بعد مؤتمر الرباط عام
مؤتمر لوزان، الخارجية سيقدم
التي -
م الملك فيصل عاهل المملكة
سمر القذافي والامير عبدالرزاق

لبنان وسوريا
بيروت - رويتر - يحصل ال
بيروت يوم الخميس القادم السيد
نيكولي شاشينكو الرئيس الروماني
في زيارة رسمية للبنان تستغرق ثلاثة
ايام -
وذكرت الصحف اللبنانية ان
ان الرئيس الروماني سيقيم بزيارة
رسمية لسوريا في الاسبوع القادم -

مصر تؤيد اقتراح
الرئيس الجزائري
القاهرة - ابرق السيد اسماعيل
لهي وزير الخارجية المصرية السيد
عبد العزيز بوتفليقة وزير الخارجية
الجزائرية مؤكدا ان مصر تؤيد اقتراح
السيد هواري بومدين الرئيس
الجزائري دعوة الجمعية العمومية للأمم
للتحقيق في مناقشة قضايا التنمية

وتأثيره على العلاقات الاقتصادية الدولية
وتقول انباء القاهرة ان السيد همي

اتفاقية الوحدة
متوقع معك ان يردك نرياً! -
انيس - الوكالات - قالت مجلة - له بوان - الفرنسية
بعدها الاخير ان عجي - الزعيم الليبي العقيد معمر
قذافي غير المتوقع ان ينفذ قبل حوالي اسبوع واحد
الحدود مع ليبيا -

ليبيا تدعو الدول
الاف بقمّة للسّيطرة

تحت المظلة من الاتفاقية مديونية
الإفريقية الخاصة بوجوه حسن
ن - ستوقع منك أي دولة في
البلد الجدي -

تحت المظلة من الاتفاقية اعتمد على
سكان الإقليم الجنوبي القليل
التيبة على من ٤ ٦ ٤

على ثروتها النفطية

قربان - ووتر - دعا السيد
الذين البروك وزير الجي
الافريقية إلى الاعتناء ببلاده
بالسيطرة على ثروتها النفطية -
وقال السيد البروك في كلمة له أثناء
افتتاح مؤتمرات النفط الافريقي الاول الذي

يأتى للحد من نفوذ
الجوية في عدد من الدول الاسلاميه
ونفها تتابع الوضع عن كيب لاتشلا
الاجتماعات الخاصة لذلك -

ولم يذكر في الاثناء السلاح الجوي
الهندي - الدول التي تشارك بها
غير ان الدوائر المختصة تعتقد بانها
يشير الى بعض الدول العربية وايران

يوزور سوريا

[illegible]

وهم لنا أهالي قبلى الكرام ، الذين هموا لانقاذ محتويات الحقل ولهم
يتغنوا من ذلك بسبب وصول سيارات الانقاذ بدون مياه الى مكان الحريق

وَمَعِ مَا خَلَقْنَا تَكُنْ لِكُلِّ غُرْدٍ مِّنَ الْوُحُوشِ الْكَرِيمِ كُلٌّ تَعْبُدِي وَاسْتَرْزُقِي
تَسْمُوهُمُ الْإِنْسَانِي الْبَيْلُ الَّذِي كُنْ تَسْلُمُهُ مَا جِئْتَ - وَاللَّهُ مِنْ وَرَاءِ الْقَصْدِ

محمد واکرم ابو عیسی
نابلس

حركة المرور على
جسر اللبني تستأنف
هنا الأسبوع

أوباما - من محمد ناصرية - لا تزال
قائمة الإضراف العلمية في قيادة منظمة
العلماء العربية تواصل أعمالها
وتكثف مناهجها في الاعتصام إلى الاعتصام
فقرية التي اجتمعت البلاط في
مصر صدر مطلع بان حركة المرور
توقف عن العمل في مكان الضفة
نورية سكود خلال الأسبوع الحالي
هذا ولا تزال حركة العبور لسكان
الريفية مستمرة عن طريق جسر
رعية .
وهو يذكر أن حركة العبور توقفت في
التي من خمسة إلى يومها .

القدس - أعلن السيد بنحاس سبير وزير المالية انه لا يتوقع حدوث انكماش اقتصادي في البلاد في الوقت المنظور وانه ينبغي اكانية حدوث تخفيض لقيمة الليرة الاسرائيلية لانه ليس من شأن ذلك حل المشاكل التي يواجهها اقتصاد البلاد -
واقرب السيد سبير عن اعتقاده بانصوبى مشقة دول الدخل القليل المتواصل سيخفف خلال هذا العام نسبة التضخم من ٢ - ٤ بالمائة نتيجة لتخفيض الاسعار التاثير الكوكبية واليه الذي يتعمله جمهور المواطنين نتيجة للحرب الالوية -
وقال انه يجب عدم نسيان ان تلك الحرب بلغت حوالي ٣٠ مليارية وان مستوى المعيشة يجب ان

وقال انه يجب علم نسيان ان نفقات الحرب بلغت حوالي ٣٠ مليارية وان مستوى المعيشة يجب ان ينخفض بما لذلك .

معروض تکنولوجی دولی

٢ دولة تعرض فيه إنجازات تقنية حديثة

تل ابيب - يفتتح غدا في حدائق المعرض بتل ابيب
معرض التكنولوجيا الذي يعتبر حدثا دوليا مهيبا يتناول على
سواء كبرى ويقام في اسرائيل للمرة الثانية .
وتستمر في المعرض المداور ٢٠٠٤ حتى ٨ دول ستعرض انجازاتها
في خمسة خاضعة في حين سيبرى عرض الانجازات الدول الاخرى المشتركة في
في اوساط ١٠٠٠ عارفين يمثلون
١٠ شركة في الدول المشاركة
ستعرض في المعرض عتبات تقنية
ومنتجات وتتميز في حفل التكنولوجيا
لجمال المستنق والتزادي والبناء
والاداء والالكترونيات وغير ذلك
يعتبر
يقوم المعرض على مساحة ١٤٥٠٠
متر مربع

من المرفوضات الهامة التي
تدعو إليها هي :
1- إحياء النشأة
والتربية في
الأسرة إلى استيعاب طائفة
في حرب الناس من أكبر أسباب
نتيجة لتفردات لم تتحقق في
الأول نشوء الحرب ومن تصرفات
الأسرة

المسؤولين وحكومات إسرائيل
والشركات الخاصة إلى أن السؤلون،
رئيسة الحكومة وزير الدفاع ورئيس
القوة الجوية الإسرائيلية تصعدوا
في طائرة عسكرية إلى مطار بن غوريون
في تل أبيب. وقال مسؤولون في
السلطة الفلسطينية إن إسرائيل
تتجاهل مطالبات الفلسطينيين
بإجراء تحقيق في مقتل الرائد
الطيار الإسرائيلي. وقال مسؤولون
في السلطة الفلسطينية إن إسرائيل
تتجاهل مطالبات الفلسطينيين
بإجراء تحقيق في مقتل الرائد
الطيار الإسرائيلي.

المواطنین اہانب
القسی - ابرار السی یوہوویب
تقریر الہستلردوت

القدس
يبيـب - أعلن السيد يروحام
سكريزي العام للعالم للمستهلكات
في ١٤٠٠ من طراز المصنعين ١٤٠٠

اتهام العرب

على سائق أثناء شل رخصة سياقته

الخشيرة - حكمت المحكمة هنا على السيد محمد قنديل من سكان - حفص به - المجاورة للخشيرة بدفع غرامة قدرها ٢٥٠٠ ليرة بعد اذنته بسياقة واسطة نقل رغم شل وخصه

سياقته بعد ارتكابه حادث طرق وشل رخصة سياقته لمدة ستة
وقد حكم عليه بشل رخصة سياقته عامين بالإضافة للفترة المالية ،
كما حكم عليه بالسجن لمدة ٤ أشهر
مع وقف التنفيذ لمدة ٤ سنوات -

الزراعة من منطقة
الاعاصير

ق ق مشول والدله
 اعطت شركة التامسة
 ٢٨ من سلكه الدفعة تهمه

كان في ٢٥) من نوفمبر قد قلاذجوا
على طريق عين شمس - بالقة القرية
حيث طرق سيارة جيب وتسبب في
جرح المائق

فقد	وقد أعرب عدد كبير من التوابعين	من يصب التلف في المنزل
والتي	عن دوايحهم للعاطل التي اجتاحت	قالب ما تسبب في حريق
والتي	البلاد مؤخرًا	العائلة من المعاشه وقد
فقد	وكانوا : من الامداد التي عطلت خلال	الي قدر يحميه الاى

الحدث وقع بسبب خلاف	الأيام الأخيرة مفيدة جدا لكافة أنواع المزروعات الأمر الذي يزيد الانتاج الزراعي هذا العام -	واصل قيادة الجوار الذي يتبعه القصر ان مولوده غير صالح وانعرف السيد فاضل بانه يعلم بذلك .
---------------------	--	--

اتصال تلفوني دولي
مباشري في القدس
القدس - حري يوم اسبوع للامة الاولى

بلدية اورشليم - القدس

عطاء رقم م ف / ٧٤/٤
القائمة مبني معارف المدرسة قائمة
على اسم مبتدئين بحسب كرات هوفيل

الطبعة كل يوم بين الساعات ١٧ر٠٠
مساء و ٧ر٠٠ صباحا -
ويجوز وصل عدد المشتركين في البلاد
وتحت شروط خاصة بالوزارة

بعد الاخير لتقدير العروض للظاء المشار اليه اعلاه
يوم الاحد الموافق ١٧-٤-٧٤

م القدس ١٩٤١-٣٠
العاصمة : مدينتك هي بيتك حافظ على نظافتها

الانسان

كلمة

اعتزاني القراء
من يزور قرانا هذه الايام
يشعر وكأنه موجود في بلاد غير
بلادنا .

يسمح عن اسعار الخضروات
فلا يصلح اذنيه ، وصفي
الى شكواي الناس حول غلاء
اسعار المأكولات والشروبات
والحاجيات الاخرى فيشعر
وكانه يسمح قصصا من بلاد
اوربية .

وتلخص القصة بما يلي :
كافة الحاجيات في قرانا مرتفعة
جدا .

ويستطيع ابن القرية ان
يستاجر سيارة ويسافر الى
البلدية ويشتري حاجياته لشهر
كامل ثم يعود رابعا .. بل
انه يوفر عشرات الليرات
وتسأل عن السبب ويجيبك
الجميع : - انه استغل مؤسفة
تجن بعيون في القرى واصحاب
البقالات يستغلون الوضع ..
وله هي الحقيقة المؤلمة . ولا
يهم اصحاب البقالات انهم ابتلا
القرية . وان زبائنهم هم عادة
اقدارهم . ويصعب عليك ان
تصدق ان يقش انسان اصدقاؤه
واقاربهم .. بل ان - يسرقهم
بكل بساطة ..

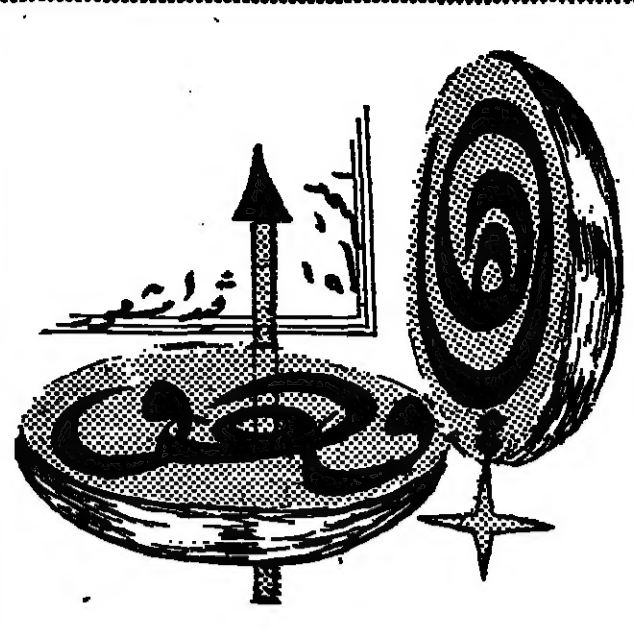
الا ان اكثر ما يضيقك هو
سكوت الزبائن فهم يخجلون
من التمس امام اصحاب دكاكين
البقالة .. وهم يقولون بسذاجة
- عيب -
كيف عيب .. لا ادري هل
رفض الانسان لاستغلاله يعتبر
عيبا .. خصوصا وان المستغل
هو صديقك او قريبك .

ولماذا يجب ان يكون الشعور
بالخجل من قبل طرف واحد ..
وبالذات الطرف المقنوم ...
ليس من الاجتر ان يخجل
صاحب البقالة بالذات ..

انا لا اريد ان اقبل الحديث
ولكن هناك طرفين لا يوافق
اصحاب دكاكين البقالة
والغضار عند حكمهم .

اما ان تقدم شكواي ضدكم
الى الجهات المختصة .. وفي
بلادنا قوانين صارمة للدفاع
عن المستهلك ولقرض العقوبات
على البائع المستغل .
واما ان يقوم الاهالي - اذا
كانوا يتجولون من الامكانية الاولى
- بتنظيم - رحلات شرائية -
الى المدن ، حيث يشترون
حاجياتهم بالاسعار الطبيعية .
وقد يشعر اصحاب البقالات
بالامس وتحت المشككة
اما السكوت ودفع الرؤوس
في الرمال - في هذه الفترة -
فهذا ما يجب ان نجعل به .

خبر



كيف تخفف وزنك ؟

الجنس .. هو الطريقة

يقول مثل القديم : «الديك الجيد
هو الضيف» .
وقد هي الدكتور الأمريكي ابرام
فريدمان ليثت هذا المثل الحكيم بكتاب
الله مؤخرًا واسماه «الجنس يساعد على
فقدان الوزن» .
والدكتور فريدمان هو اختصاصي
امراض - تبادل المواد - والتي يمكن
تعزيزها بامراض السمنة .
وفي كتابه يقدم نصائح - جنسية -
لتخفيف الوزن ومن يحتاج الى ايات
غير السمنة وكونها سبب اختصار
الادوية ؟
والنصائح كلها عملية .. من حياتنا
اليومية . وفي الوقت نفسه فهي مهمة
وهو يدحض في كتابة كافة نظريات
الريجيم والصوم المفرطة للرجيم
والهم في الامراض ان دمج الجنس
الذي يتحدث عنه الدكتور فريدمان هو
حيلة تجارب دبرها خلال ٢٥ سنة
على مره من قبله الوزن - وفقد
اوصال الى نتيجة مثيرة وهي ان احد
اسباب السمنة هو - مشاكل جنسية او
عاطفية .
وهو يقول - كل انسان عند حافز
جنسي .. واذا لم يشبع هذا الحافز
فانه يتحول الى اكل - ويصبح اكل
والاجال على الطعام بدلًا للجنس
الجنسي ..
ويؤكد الدكتور فريدمان : - واذا
كان بإمكان الطعام ان يغني عن الحافز
الجنسي فلا شك ان الحافز الجنسي
يستطيع ان يصبح بديلًا للطعام .
وهو ينصح : - خذ (شقيقة) بدل
- شقة الشوكولاته - .
ثلاث حقائق :
ويبين الدكتور فريدمان نظريته
الحديثة حول تخفيف الوزن على ثلاث
حقائق علمية - وهي :
١- لدى - ممارسة الحب - يعرف
الجسم كمية كبيرة من السمات ...
فالعمليات الجنسية المختلفة تتطلب
مجهودا كبيرا وهي تزيد من سرعة
مضغاط القلب وتتحرك العضلات مما يزيد
من حرق كميات اخرى من الكالوريات .
٢- مركز الشهية في الجسم قريب جدا
من مركز الجنس ، ومن المؤكد تقريبا
ان لولادة تاتي على الاخر .
٣- ان اشباع الحافز الجنسي يغني
عن يدله .. الا وهو الجنس والالام
على الجنس ..
والشخص الذي يغني الجنس عن
الاكل - كما يقول الدكتور فريدمان -
او يسبب له الجوع فهو - محب سوي -
لانه اذا تسببت ممارسة الحب بالجوع

سيصبح في متناولك سديتي ان
تتلقى الى بيتك جزء من التربة بعد
اشارة فكرة - التي حذقة - او
الحديقة الصغيرة -
والحديقة الصغيرة عبارة عن
نباتات مختلفة تباع داخل نوعية
خاصة من الزجاج على شكل
برطمانات او اواني وتزين بانها
تصني النباتات من التربة الجيدة
والرطوبة بل انها تتيح لها نفس
الظروف الجيدة للزهر التي تنمو
فيها .
وفي الجو الجديد يكتفي بسري
الزهر مرة كل ٣ اشهر ويحتاج
الناتج من التربة الخاصة والسماد
في برشام ويمكن الحصول على اتي
حديقة جاهزة او تترك حسب
التعليمات للزهر واحداث ابتكارات
حديقة النباتات على خاصة الخضروات
المطبخ مثل البقدونس والنعنع وهي
من البلاستيك واوصفها عبارة عن
سجادة تدفأ بالهواء والظلام من
التنوع الشفاف .

بيتك وعائلتك وامدادك - احيانا تكون
قاسيا مع زملائك وتكلم بعبارة قسوة
لخصيتك .
وإذا اخترت الرسم - ٥ - فانت
دبلوماسي منذ الولادة - وعادة تسمى
الاشياء ايجابية والسلبية في كل الاور
ومن هنا فانت تتصحب في اتخاذ القرارات
فليس عندك اشياء يضا او سودا بل
- نص نص - شعيتك كبيرة على الجميع
وإذا اخترت الرسم ٦ و ٧
فترتدك البخلي سي . ولكن عندما
يكون مزاجك جيدا فانت قوي ومرکز
وهال - يجب ان تعرف كيف تتعاون مع
الآخرين - فهذا الامر هو الذي يقرر
نجاحك او فشلك .

وإذا اخترت الرسومات ٨ ، ٩
او ١٠ فانت انسان هجومي شديد الطموح
وقوي - وإذا استطعت ان تستغل قواك
بشكل بناء فلا شك في نجاحك . لكن
قوة انطوائك تخيف بعض الناس . لذلك
يجب عليك ان تغير على طموحك بنموه
وبطيف .
وإذا اخترت الرسومات ١١ ، ١٢
او ١٣ فانت مثلا للتأخرات الذين
يعطون حياتهم - فانت لا تعرف كيف
تصرف ولا تعلم شيئا من الخفايا مع
ذلك فانت تعلم كيف تستفيد من
تجاربك وكيف ترويه اماكنك فلا شك
انك ستكون راضيا عن نفسك وتضمن
التصرف .

ان تسمى الامور - على ما يرام - ان
قوة انتاجك لا يصعد عليها . ولكن
الآخرين يصطرونك لتشارك واجتهادك -
وإذا اخترت الرسم - ٢ - فانت احد
مؤاد الذين يعملون بصورة متواصلة
من اجل تحسين اوضاعهم البيئية
والاجتماعية والمهنية - ولكن يجوز ان
تصل وتجتهد وتناول اكثر من اللازم
ولكنك تتمتع بصفة رائعة وهي انك
توفر مالا تريد وتوصل عليه بسهولة
اما اذا اخترت الرسم - ٣ - فانت
عاطفي وكثيرا ما تستغرق في التفكير في
فشلك في الماضي وفي افكار المستقبل -
وانت تمتاز بسرعة اتخاذ الاموال التي
تطلب اليك .
وإذا اخترت الرسم - ٤ - فانت
مرتب جدا وحكيم للجمال كبر - تدب
بشخصية قوية مرموقة . وانت ترغب

فيتامين (ج) ضد الرشوحات

وامراض القلب وسرطان المعدة

وقد تلوح لهذا البحث مئات الطلاب من
مدرستين داخليتين للبحوث وعلمتسجين
داخليتين للبحوث .
وكان على الطلاب والطالبات تناول
القرص فيتامين - ج - يوميا لمدة ٩٠
يوما . وطلب من كل واحد وواحدة
تسجيل حالته الصحية يوميا - وعمل
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

مركز نونك

الاخص - اصابت بالرشوحات المختلفة
وباعراضها المتضمنة سماع والاسترجاع
وبغيرها .
وكان الباحثون يدرسون حالة
الطلاب والطالبات يوميا ويقفون على
تأثير القرص فيتامين - ج - عليهم .
وقد توصل الباحثون الى ان الطلاب
الذين كانوا عرصة لكثير من نوع من
الرشوحات او الصداغ او الاضطرابات
التي تصيب مجتمه .
اما الطالبات فكان مرة تروى وحده
من الصداغ كل مرة - الا ان تأخير هذا
التوع عليهم كان شديدا بدرجة خاصة
وقد اعطى الطلاب والطالبات نوعان
من القرص فيتامين - ج - القرص ذات
٢٠٠ ملغم واخرى ذات ٥٠٠ ملغم .
وقد اتضح انه لدى تناول المشترين
في البحث القرص ٥٠٠ ملغم كانت
امراض الرشوحات والاضطرابات تزول
بسرعة عند الطالبات - اما الطالبات فلم
يلاحظ تأثير هذه الاقراص عليهم بنفس
السرعة .
وقد اتضح ايضا ان فيتامين - ج -
نفسه لا يقاوم الرشوحات بصورة
مباشرة .. ولكنه يتقل بواسطة كريات
الدم البيضاء الى الدم ليوزع على كافة
اجزاء الجسم . وهذه هي العملية التي
توقف الرجح .

فيتامين - ج - ضد السرطان
ذلك قد اتضح انه لدى تناول
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في
فصل الشتاء ، فان الامم هو ٨٠ - ٩٠
نسبة .

وهكذا فلمل الدجاج هو
مصدر هام جدا للبروتينات
من الحي والحديد والفيتامينات

افتتاح محلات مجبو للادوات المنزلية

الناصرة - اقيمت بعد ظهر يوم الجمعة
الماضي حفلة افتتاح لمحل مجبو الحديثه
للادوات المنزلية . وقد اقيمت الحفلة تحت
رعاية السيد سيف الدين الزعبي رئيسي
بلدية الناصرة نائب الكنيست - وحضرها
عدد كبير من الضيوف ومن ابناء المدينة .

ويجدر بالذكر ان محلات مجبو للادوات
المنزلية تعد من اضخم المحلات في الناصرة
وفيها تشكيلات كبيرة من كافة الاوانس
والادوات المنزلية والهدايا وحوائج المطبخ
المختلفة .

وبعد ايام قليلة سيفتتح معرض مجبو
للزهور لبيع الزهور والقراري . وسيدار
هذا المعرض حسب احدث الاساليب والطرق
وسيقوم بايصال باقات الزهور بالفلاخ
الجميل الخاص وغيرها من طلبات الزبائن
الى العناوين التي يطلبونها وسيقدم كافة
الخدمات التي تقدمها محلات بيع الزهور
الحديثة .

وبمناسبة افتتاح المحلات الجديدة ، التي
تقع على الشارع الرئيسي في مدخل الناصرة
من حيفا ، تعطي ادارة مجبو تسهيلات كبيرة
للمواطنين .

الدكتور نيسل قسيسيه
اخصائي امراض
وليس قسم الاطفال في مستشفى سانتا سانتا ورئيس قسم
الاطفال في مستشفى رام الله حاليا
يعلم
عن استقبال مرماه في عياله الكاتبة في عيادة لثاق الوجهة مقابل
للخدمة الهامية في مدينة البيرة . بعد ان قضى اجازته في الخارج -
وذلك من الساعة ٧:٣٠ صباحا حتى ١٠ مقبرا
من ٣ الى ٦ مساء

الاشين -
بعد السرطان بين ان هذا
المعيب يمنع ابرام السرطان
فهو يمنع تحول البروتينات
التي تترسبات في الدم
الى نيتروجينيات والتي تترسبات
في الكلى المطلوبة من فيتامين - ج -
خلال فصل الشتاء .
ولذلك فمن الافضل شراء اقراص
فيتامين - ج - من الصيدليات ، خاصة
وان هذه الاقراص متوفرة وبخسبة الثمن
نسبيا .
وفي احدث البحوث التي اجريت في
الولايات المتحدة على فعالية فيتامين - ج -

ويؤدي الى تصلب بروتين
العضلات . لان هذا
يتجسد اثناء الطهي مما
يقلصه الى ثلثه .
الطهي بدون اضافة
سوائل (كالقلى او الماء)
يلازم لحم الدجاج بشكل
خاص . لان هذا النوع من
الطهي يتطلب وقتا قصيرا

لحم الدجاج الملج لم

منه -
وهي تقول : والدجاج الذي
يباع في البلاد هو دجاج ممتاز
فهو كله فراخ قريسي
خصيصا لحم . وعندما تدبج
هذه الفراخ يتراوح عمرها بين
١٠-١٢ اسبوعا فقط .
ويؤسوق الدجاج في البلاد
بطرق مختلفة . منها الطازج

وهو يحتوي على المواد
البروتينية الكاملة وضروري
جدا لبناء ونمو الجسم وهو
متم للمواد البروتينية التي
يحصل عليها الجسم من
الاطعمة النباتية والاخرى .
ولحم الدجاج غني بالحديد
وخاصة : الكبد والعضلات
والكلى وجدير بالذكر ان
الجسم يتصحب جيدا بالحديد
الموجود في لحم الدجاج .
وكبد الدجاج والقلب
والعضلات غنية جدا بفيتامينات
(١) وخاصة بالنياسين .
والكبد غني ايضا بفيتامينات
(ب) .

وهكذا فلمل الدجاج هو
مصدر هام جدا للبروتينات
من الحي والحديد والفيتامينات

والمنظف والملج ..
ويؤسوق الدجاج الملج اليوم
كافة الاسواق - وهو المفضل
لدى ربات البيوت والطاعمين
والفنادق والمؤسسات المختلفة .
وذلك لقيمته الغذائية الممتازة
ولطرق ذبجه وتقليبه الحديثة
والتي تحافظ على طراوته
وتتمتع بكثافة الجراثيم فيه
وتتمتع بوسخه او تلفه .
ويمكن القول ان الدجاج
الملج اكثر طراوة من الدجاج
الطازج .. ويفوقه كثيرا من
الطازج .

السيدة تمار كوهين لدى القاء محاضرة في موضوع التغذية
والمغذيات .
ويشرح لحم بالتفصيل
المواد الدهنية .
● اللحم النقي والملح
معرضان كثيرا للتلف في
تسرب او كثرة الجراثيم
● فاللحم يحتوي على
نوع طعم اخر على جزئية
مختلفة ، وفي حالة عدم الاتزان
بطريقة حفظه جيدا فان
الجراثيم تتكاثر وتؤدي الى
اقله .
● التجريد يعطي اللحم
تكاثر الجراثيم في اللحم
والتجميد يمنحها كليا .
● التجفيد العميق يزيل
درجة مئوية تحت الصفر
يحفظ لحم الدجاج لمدة
جدا - اما فريز الثلجة
يستطيع ان يحفظه
اسبوعين فقط .
● وعلم القواعد بالذبح
ايضا اللحم المطبوخ
● اللحم المطبوخ يجب
ادخاله الى الثلاجة مباشرة
الانتهاء من استعماله .
كان سائحنا يمكن تجزئته
طريق وضع الوعاء التي به
في ماء بارد .
● هناك امر هام ويجب
تطبيقه في الدجاج الى
هذه العملية يجب ان تجرد
شراؤه مباشرة وقبل وضعه
الثلجة - فربة البيت
كمية كبيرة من لحم الدجاج
تستعملها على فترات ولا
عند الرجوع الى البيت بعد
ان تقوم بتقطيع الدجاج
وربها وحاجتها .
يجب ان تضع كل كمية
كيس نايلون - والان
تريد ان تظهر بآخر
كيس واحد من الثلاجة
الكيس فيه يطبخ اللحم
اللازمة لها .
● ويجب
لا تقطر الى اخرج
الدجاج التي اشترتها
ارادت ان تظهر بعضا
اخراج الكمية كلها من
وابقتها فترة ما حتى
الثلج تؤدي في نهاية الامر
اتلاف اللحم .

الناحية الصحية - ومن منا
يجعل احمية التجميد بالنسبة
للمحافظة على الطراوة .
وهو بدون شك اكثر طراوة
من الدجاج الطازج . وهذه
حقيقة تعلمها كل ربة بيت .
كذلك فان الدجاج الملج
افضل من الدجاج الطازج لان
الدجاج الطازج يرسل الى
الاسواق يوما واحدا على الاقل
بعد ذبجه وتنظيفه وهكذا فهو
يبقى فترة طويلة من الزمن في
شروط صحية غير لائقة مما
يقفل من جودته وقيمته
الغذائية .

قواعد في طهي الدجاج
وتقدم السيدة تمار كوهين
فيما يلي قواعد هامة في طهي
الدجاج والاحتفاظ به .
● لحم الدجاج هو لحم
طري وناعم ولذلك فهو
يتطلب مدة طهي قصيرة .
والطهي المتواصل يجعله
قاسيا - لان ابقاء فوق النار

الناحية الصحية - ومن منا
يجعل احمية التجميد بالنسبة
للمحافظة على الطراوة .
وهو بدون شك اكثر طراوة
من الدجاج الطازج . وهذه
حقيقة تعلمها كل ربة بيت .
كذلك فان الدجاج الملج
افضل من الدجاج الطازج لان
الدجاج الطازج يرسل الى
الاسواق يوما واحدا على الاقل
بعد ذبجه وتنظيفه وهكذا فهو
يبقى فترة طويلة من الزمن في
شروط صحية غير لائقة مما
يقفل من جودته وقيمته
الغذائية .

سحب ٧٤/٥
الجانزة الاولى ٣٥٠,٠٠٠ ليرة
(رما في ذلك التحويل)
مجموع الجوائز ٥٠٠,٠٠٠ ليرة
(رما في ذلك التحويل)
اليوم الموعد الاخير لتسليم نماذج التوتو
الفرز بالجائزة الاول كل نموذج مسدود ٣٥,٠٠٠ ليرة



هبوعيل الطيبة يهزم بيتار بنيامينا

تسعون دقيقة من التصديق والتهافت من قبل ابنه الطيبة الذين رافقوا الفريق في مباراته مع فريق بيتار بنيامينا .. وشباب الطيبة قدم العرض اللازم لبلده .. وقدم له في نفس الوقت النصر .. وبالرغم من الفوز ب ٢:٠ صفر فانه صعب عدة فرص ذهبية لتسجيل اهداف اخرى .. ومع ذلك فان الفوز كان رائعا .. والنقطة الثانية ايضا في رصيد الفريق ليصبح ١١ نقطة بولايفيل بينه وبين المرتبة الخامسة غير نسبة الاهداف فقط ..

وفي يوم السبت القادم سيتبارى على ملعب غيمات حليم مع فريق هبوعيل غيمات حليم الذي يحتل المرتبة الخامسة ورصيده هو الآخر ١١ نقطة .. مباراة هامة جدا بالتسوية للفريقين .. واعتبر نتيجة هذه المباراة اربيع نقاط .. لانه يمكن للفريق الطيبة من الفوز في هذه المباراة فانه سيحصل المرتبة الخامسة شريطة ان يتعادل فريق غيمات لولا الذي يحتل المرتبة السادسة ..

وقد عودتا فريق الطيبة ان يقدم نفس الاستعراضات الجيدة سواء على ارض عليه او خارج ملعبه .. وتلعب ان يعود معه التفتان ..

وفيما يلي وصف المباراة التي جرت اول امس :

● من مصاص جاره - الطيبة - على ملعب الطيبة .. وبين جهود غير يربو على ثلاثة الاف شخص من ابناء الطيبة والقرى المجاورة التي تفرقت هبوعيل الطيبة مع فريق بيتار بنيامينا بدأت المباراة حامية من قبل الفريقين .. وقد عمل فريق الطيبة على السيطرة الاولى من اجل الفوز والحصول على التفتان ..

ولملا .. عبد الفتاح جابر يخترق خط دفاع بيتار بنيامينا ويرسل الكرة بقوة ولكن من فوق المرمى وتلاها ابراهيم مصاروه بضربة قوية تمكن حارس مرمى بيتار بنيامينا من اخراجها الى كورنر .. فروع ابراهيم مصاروه الكرة ولكن هذه المرة ايضا تمكن حامي المرمى من ابعاد الكرة ..

وفي الدقيقة العشرين ضربة جزاء من بعد ٢٠ مترا لصالح الطيبة يخترقها فحزم الفوز الاصابة الاولى لصالح فريق الطيبة وليتمهي الشوط الاول بهذه النتيجة ..

وفي الشوط الثاني .. حول فريق الطيبة تعزيز الفوز فقام بسلسلة من الهجمات ولكن الفريجات كانت غير متفانية الى ان جاءت الدقيقة ال ٨٠ فاجل انتهاء المباراة بفرض طاقا ..

عدنان جابر يرفع الكرة فتلحقها عيسد الفتاح جابر ليصنع شكة مرمى بيتار بنيامينا معززا صعبة لصالح فريق الطيبة ..

وهللت المباراة بفوز فريق الطيبة باصباحين مقابل لاشي .. فحزم جميع اعضاء الفريق ويزمن بينهم محمد بدوان ..



جبارة دفاع هبوعيل الطيبة



فوز لاسع لشباب الناصرة وكفرقرع

بفاق الدوري هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في يوم هذه المباراة على الملعب الذي سجل اهداف وروحي غويدي الاصابة الخامسة واستاز جميع الفريق ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

في هذه المباراة هبوعيل لفرق الشبيبة فاز فريق شبيبة الناصرة على فريق مكابي بيبك بنتيجة ١:٠ نقطة مقابل لاشي ..

فوز لاسع لشباب الناصرة على هرسلية

الناصره تستعد للقاء المنتظر مع شمشون تل ابيب

سلسلة الانتصارات التي حققها فريق هبوعيل شباب الناصرة - يخزي العين .. كما يقول الاخ مجدلاوي .. قد اذت بالفريق الى الصعود الى المرتبة الثامنة المحترمة .. ان الغامات الجديدة التي تكيفت واندمجت مع اللاعبين القدامى في صفوف الفريق اخذت نمطي ففازوا وسرعة وتحقيق الانتصارات تلو الانتصارات وترفع اسم الفريق عاليا .. واخذت الفرق تحسب ان حشاش قبل القفص فريق شباب الناصرة الذي يعد فريقا خطرا ليس على ارض عليه فقط .. كما كان ايام زمان .. انها اصبح اكثر خطورة خارج ملعبه ايضا ..

ان فوز الناصرة خارج ملعبه على فريق هبوعيل هرسلية كان لاسع .. وبالرغم من وقوف الحكم موقف اللامبالاة على اقل تقدير في ثلاثة اهداف لصالح شباب الناصرة .. فقد خرج الفريق من المباراة متصرا وعاد الى بلده حامل معه التفتان .. ان علم التفتان مع الحكم كان مقفرا فريق شباب الناصرة التي سقطت على اعصابه الفولاذية .. ولعب بهوه وكانت النتيجة فوزا لاسعا ..

وفي يوم السبت القادم سيتبارى هبوعيل شباب الناصرة على ملعب هبوعيل شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..

هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب .. من فرق الدرجة الممتازة سابقا .. والتي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة .. في هذه المباراة اختيار .. اختيار الفريق شباب الناصرة .. اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة ..



فريق هبوعيل شباب عكا هل يتمكن من انقاذ نفسه من ورطة المرتبة الاخيرة ..

خسارة كفرقاسم وتأجيل مباراة عكا

فريق هبوعيل كفر قاسم الذي لعب مع فريق هبوعيل كفار سليم قدم عرضا ضعيفا فاجت المبالغة نتيجة لذلك بخسارته المباراة بهدف يتيم مقابل لاشي ..

وتستعد المباراة يحتل فريق هبوعيل كفر قاسم المرتبة العاشرة ورصيده سبع نقاط ..

وفي يوم السبت القادم سيتبارى على ارض عليه مع فريق مكابي شمشون تل ابيب الذي يحتل المرتبة السابعة ورصيده عشر نقطة فاما تمكن من الفوز وهذا ما قلته .. فانه قد يحتل المرتبة الثامنة او التاسعة .. كما قلنا في المباراة فانه قد يهبط الى المرتبة التاسعة عشرة من حان فان حظا طيبة التفتان وتكون هذه المباراة نقطة مهمة لفريق كفر قاسم .. والحصول على التفتان ضروري جدا من اجل تكبير مرتبة ..

ها فريق هبوعيل شباب عكا الذي يحتل المرتبة الاخيرة في التفتان الثانية لان المباراة بينه وبين بيتار قيسية قد تلقت بسبب عدم صلاحية ملعب طريا للمباراة ..

وفي يوم السبت القادم سيتبارى على ارض عليه مع فريق بيتار كريات شمونة .. تامل ان يكرس الجهود ويحافظ على حالته بالفرق والوصول الى التفتان وتكون هذه المباراة نقطة انطلاق للفريق الى لائحة الدوري للدرجة الثانية ..

ملحظة : لاحظ لائحة الدوري للدرجة الثانية للتشورة على هذه الصفحة ..



زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

زهير يهلول يقول :

سأجلب معي يوم السبت القادم - قلب تلج - لاسره في وسط الملعب من اجل كسر جمود فريق شباب عكا .. فلربما انتمس للخط لنا ... يا جماعة .. رددوا مع زهير وقولوا امين

النشاط الرياضي لمدارس نابلس

من حسني يونس

فاز الطالب جمال شعرة وبلال مساعيد من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية

هذا وقد فاز الطالبان عمر كرسوع وفلاح عوايس من مدرسة ابن الهيثم بالمرتبة الاولى

اشرف على ادارة المباريات جمال شعرة ويشا قام بتحكيم المباريات احمد لاسر .. حسني يونس .. بهجت حسن .. امين السري ..

بطولة كرة الطاولة الزوجية المرحلة الإعدادية

جرت في قاعة مدرسة الجاهست للتأهوية التصفيات النهائية لبطولة الكرة الطاولة الزوجية للمسنين الاعدية والتي اشترك فيها مدارس فلاح .. عمرو بن العاص .. الفلادونية .. قتيبة .. ابن الهيثم .. الكندي وقد جرت المباريات على طريقة خروج المغلوب مرتين وقد اسفرت النتائج عن : فاز الطالبان عاصم سالم وسامح العاصي من مدرسة عمرو بن العاص بالمرتبة الثالثة

بطولة كرة اليد للدرجة المتوسطة

جرت على ملعب المدرسة الصلاحية للتأهوية التصفيات النهائية للدرجة المتوسطة التي اشتركت فيها مدارس الصلاحية .. وطسلا .. والفرازية وقد جرت المباريات على طريقة خروج المغلوب مرتين وفي اللقاء الاول بين فريق الفزاوية وفريق الصلاحية تغلبت الفزاوية على الصلاحية ب ٤:٠

كما تغلب فريق الملك طلال على الفزاوية ب ٣:١

وتغلب فريق الفزاوية على الصلاحية ب ٧:١

وعليه فقد فازت مدرسة الملك طلال بالمرتبة الاولى وفازت المدرسة الفزاوية بالمرتبة الثانية وفازت المدرسة الصلاحية بالمرتبة الثالثة

حكم المباريات : هشام الهندي .. مالك محمود .. جمال دلو .. احمد معهود ..

منتخب اسرائيل الى كندا وامريكا

غادر البلاد منتخب اسرائيل الى كندا والولايات المتحدة الامريكية لاجراء سلسلة من المباريات الودية مع الفرق الكندية والامريكية بلعبة كرة السلة

وسيمكت المنتخب الاسرائيلي في كندا والولايات المتحدة الامريكية ٢١ يوما يجري خلالها ١٢ مباراة

بعض اعضاء منتخب اسرائيل في كرة السلة



الملك طلال

هكذا احسنوا

